

La Cusbooneysiiyey Bisha Todobaad 24, 2020

Waxa la sameeyo haddii ay suuragal tahay in uu kugu dhaco qof COVID-19

Haddii uu kugu dhacay COVID-19, ama aad u malaynaysid in lagu faafiyey, waxaad ka gargaari kartaa ka-hortagga faafitaanka fayraska dadka kale ee gurigaaga iyo bulshadaada. Fadlan raac tilmaamaha hoose.

Astaamaha COVID-19.

Astaamaha [guud](#) ee COVID-19 waa xumad, qufac, iyo neef yaraan. Astaamaha kale waxa ku jiri kara xumad daran, muruq xanuun, madax xanuun, cuno xanuun, iyo dhadhanka oo luma.

Sideen ku ogaanayaa haddii aan qaaday COVID-19?

Waxaad u dayacnaan kartaa xanunka hadii aad taabasho toos ah la samayso soodayn (dhibco) qof qabo COVID-19 (qosol ama hindhis, dhunkashada, maacuunta la wadaago, iwm.). Dadku badanaa uu ku dhaco waa xubnaha qoyska ama xiriir dhow oo lala yeesho qof kale. Dhawaanshaha dhaw micanuheedu waxa weeyi in aad u jirsato ilaa 6 feet qofka qaba xanunka COVID-19 shan iyo tobant daqiiko iyo wax ka badan. Dadka qaar uu ku dhaco COVID-19 adigoon ogeyn sida loo soo shaac baxay.

Ka qeybqaado wareysiga caafimaadka dadweynaha

Haddii qof COVID-19 u sheego qaybta caafimaadka dadwaynaha inay dhowaanahan xidhiidh dhow kula yeesheen, waad naga maqli kartaa qoraal ama taleefan wicitaan. Wareystuhu wuxuu kaa caawin doonaa inaad fahantid waxaad sameyn lahayd iyo nooca caawimada aad heli karto. Qofka ku waraysanaya kuuma sheegi doono cidda siisay magacaaga.

Haddii aad hadhow xanuunsato, waxay ku waydiin doonaan magacyada iyo macluumaadka dadka aad xidhiidh dhow la yeelatey si aad uga wargaliso soo-gaadhista. Lama wadaagi doonaan magacaaga kuwaasi marka ay la xidhiidhaan.

Waxaan xidhiidh dhow la lahaa qof qaba COVID-19 laakiin ma xanuusanayo. Maxaan samaynaa?

Waa inaad guriga joogtaa oo ka fogaato dadka kale. Naftaada iska eeg qandho, qufac, iyo neefsashada oo gaaban 14 maalmood laga soo bilaabo maalintii ugu dambaysay ee aad xidhiidh dhow la yeelatid qofka. Ha aadin shaqada ama iskuulka, iskana ilaali meelaha caamka ah 14 maalmood (*Kariintii*).

Waxaan xidhiidh dhow la lahaa qof laga helay COVID-19 oo hadda waan jiranahay. Maxaan qabtaa?

Haddii uu kugu dhacay COVID-19 oo aad astaamo isku aragtid, waa inaad guriga joogtaa oo ka fogaataa dadka kale, oo ay ku jiraan xubnaha reerka *iskaa go*, xitaa haddii aad leedahay astaamo aad u fudud. La xidhiidh bixiyehaaga daryeelka caafimaad si baadhis loogu sameeyo. U sheeg inaad u dayacnayd qof qaba COVID-19 oo aad hadda jiran tahay.

Intee inleeg ayaan u baahanahay inaan Isgo'doomiyo?

1. Hadii aad leedahay COVID-19 la xaqiijiyey ama laagag shakiyey **inaad leedahay astaamaha**, waxaad joojin kartaa go'doominta marka:
 - Wuxuu bilaa qandho ahayd ugu yaraan 24 saacadood adoon adeegsan wax daawo qandho jabin ah **IYOs**
 - Astaamahaagu [ay](#) horumareen, **IYO**
 - Ugu yaraan 10 cisho ay kasoo wareegeen tan iyo intii astaamahaagii ugu horeeyey soo muuqdeen.
2. Lagaa helay COVID-19, lakiin **aanad lahayn wax astaamo ah**, waad joojin kartaa karantimaynta guriga marka:
 - Ugu yaraan 10 cisho kasoo wareegeen tan iyo markii lagaa helay COVID-19, **IYO**
 - Aanad lahayn wax xanuun hore ah.

Tilmaamo dheeraada waxa loogu diyaariiyey [dadka qaba ama looga shakiyey COVID-19](#).

Waa maxay farqiga u dhaxeeeya iska go'doomin iyo karantimayn?

- **Isgo'doomin** waa waxaad sameysid hadii aad yeelatid astaamaha COVID-19, ama lagaa helay COVID-19. Isgo'doomin macneheedu waa inaad joogtid guriga oo aad ka fogaatid dadka kale (sida xubnaha qoyska) mudada lagu taliyey si aad iskaga ilaalisid xanuunka.
- **Karantimayn** waa waxaad sameysid hadii aad khatar ugu sugnaatay COVID-19. Karantimayntu waa inaad joogtid guriga oo aad ka fogaatid dadka kale mudada lagugula taliyey lacala hadii aad qaadid xanuunka. Karantimayntu waxay noqotaa go'doomin hadii marka danbe lagaa helo COVID-19 ama aad yeelatis astaamaha COVID-19.

Maclumaad iyo Xog badan oo ku sahabsan COVID-19

Lasoco [xaaladaha hada ee COVID-19 gobolka Washington](#), [Governor Inslee's awaamirtiisa, astaamaha, sida uu u fidos](#), iyo [sida iyo marka dadku is baadhayaan](#). Fiiri [Frequently Asked Questions](#) maclumaad dheeriya ahaan.

Khatarta COVID-19 lama xiriirto jinsi, isir ama dhalasho. [Fikirka qaldan ma caawinaayo la dagaalanka xanuunka](#). La wadaag maclumaad saxa dadka kale si aad iskaga ilaalisid kutiri kuteena iyo maclumaadka qaldan ee kale.

- [WA State Department of Health 2019 Novel Coronavirus Outbreak \(COVID-19\)](#)
- [WA State Coronavirus Response \(COVID-19\)](#)
- [Hel Waaxdaada Caafimaadka Maxaliga ah ama Degmadaada](#)
- [CDC Coronavirus \(COVID-19\)](#)
- [Stigma Reduction Resources](#)

Su'aalaha khuseeyya COVID-19? Waca khadkayagat **1-800-525-0127 oo taabo #**. Adeegyada turjumaada, sheeg kuuqadaada marka lagaa qabto wicitaanka. **Saacadaha wicitaanka:** 6 a.m. ilaa 10 p.m. Isniinta-Jimcaha and 8 a.m. ilaa 6 p.m. maalmaha fasaxa. Su'aalaha khuseeyya caafimaadka, baadhista COVID-19, ama natijada baadhista, la xiriir daryeel caafimaad bixiyahaaga.

Si aad u codsatid dukumantigan, wac 1-800-525-0127. Macaamiisha naafada ka ah maqalka ama ay ku adag tahay, fadlan wac 711 ([Washington Relay](#)) ama iimayl u diri civil.rights@doh.wa.gov.